

**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN
PASSING BAWAH BOLAVOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER
DI SMA NEGERI 1 BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Betut Sendra Wijaya
07601241031

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI 2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bantul” yang disusun oleh Betut Sendra Wijaya, NIM 07601241031 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Maret 2013

Dosen Pembimbing,



Dra. Sri Mawarti,M.Pd

NIP.19590607 198703 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 11 Maret 2013

Yang menyatakan,



Betut Sendra Wijaya

NIM. 07601241031

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bantul” yang disusun oleh Betut Sendra Wijaya, NIM 07601241031 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 April 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Dra. Sri Mawarti, M.Pd	Ketua Penguji		7/5
Yuyun Ari W, M. Or	Sekretaris Penguji		2/5
Fathan Nurcahyo, M.Or	Penguji I (Utama)		23/4
Subagyo, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		24/4

Yogyakarta, Juli 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

"Sesungguhnya hanya kepada Alloh aku mengadukan segala kesusahan dan kesedihanku" QS. Yusuf : 86.

"Bergembiralah kalian karena akan datang kemudahan bagi kalian. Kesusahan tidak akan mengalahkan dua kemudahan."

(Diriwayatkan oleh Ibnu Jarir yang bersumber dari al-Hasan)

PERSEMBAHAN

Tulisan karya ini dipersembahkan kepada orang-orang berada dalam hati penulis:

1. Ibu dan Ayah (Jamilah dan Slamet Raharja) yang telah merawat, mendidik, dan mengayomi tiada pamrih kepada penulis hingga sekarang.
2. Kakek tersayang Ali Suprpto yang memberikan motivasi dan arahan kepada penulis.
3. Bondan Husein Mubarak dan Bagus Sanjaya sebagai motivasi penulis.
4. Kusvina Sari Dewi yang selalu menemani dan menyemangati hati penulis.
5. Agung Rahmat D dan sahabat PT. Aseli Dagadu Djokdja yang memberikan bantuan terbaik mereka.

**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING*
BAWAH BOLAVOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER
SMA N 1 BANTUL**

Oleh:
Betut Sendra Wijaya
07601241031

Abstrak

Pelatihan *passing* bawah menggunakan metode bermain diduga mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Bantul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Post Test Design*. Subyek dari penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putra, dengan jumlah 20 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa *Kautz Volley Ball Passing Test*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan t_{hitung} sebesar -10,405 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,729 ($-10,405 > 1,729$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 3,50 dari 17,60 menjadi 21,10. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 19,89%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Bantul.

Kata kunci : *metode bermain, passing bawah, bolavoli*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Alloh SWT yang telah memberikan limpahan rahmat, hidayah, serta karuniaNya serta kepada Nabi Besar Muhammad SAW sehingga skripsi dengan judul “ Metode Bermain untuk Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bantul” dapat terselesaikan sesuai yang diharapkan.

Dalam penyusunan skripsi, banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rohmat Wahab, M. A, M. Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M. S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M. Si., selaku Ketua Jurusan POR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Drs. Moch. Slamet, M. S., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meberikan bimbingan akademik.
5. Ibu Drs. Sri Mawarti, M. Pd. selaku dosen pembimbing skripsi ini yang telah banyak memberikan arahan, saran, serta motivasi sehingga dapat berjalan dengan lancar.
6. Ibu Y. Rusmilah, S. Pd. selaku guru olah raga SMA N 1 Bantul yang telah memberikan bimbingan dalam pengambilan data penelitian.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan tulisan ini dan semoga bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, Maret 2013



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	hal i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Hakikat Bermain	7
B. Hakikat Metode Bermain	8
C. Hakikat Permainan Bolavoli	10
D. Teknik Permainan Bolavoli	11
E. Hakikat Teknik <i>Passing</i> Bawah	14
F. Hakikat Latihan <i>Passing</i> Bawah	16
G. Hakikat Ekstrakurikuler	17
H. Karakteristik Siswa Menengah ke Atas (SMA)	19
I. Penelitian yang Relevan.....	20
J. Kerangka Berpikir	20
K. Hipotesis Penelitian	21
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	23
B. Definisi Operasional Variabel	24
C. Populasi Penelitian	24

D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data	27
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian	30
B. Deskripsi Data Penelitian	30
C. Uji Prasyarat Analisis	33
D. Hasil Analisis Data	35
E. Pembahasan	36
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Implikasi Hasil Penelitian	39
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	39
D. Saran- Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Distribusi Fekuensi Data <i>Pre Test</i>	31
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test</i>	32
Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	34
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	34
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji- t	35

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Desain Penelitian	23
Gambar 2. Media <i>Kautz Volleyball Passing Test</i>	26
Gambar 3. Data <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	32
Gambar 4. Data <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Lembar Pengesahan	43
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	44
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Sekretaris Daerah	45
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian BAPPEDA	46
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian	47
Lampiran 6. Surat Keterangan Kalibrasi	48
Lampiran 7. Program Latihan	49
Lampiran 8. Petunjuk <i>Kautz Volley Ball Passing Test</i>	61
Lampiran 9. Daftar Peserta Ekstrakurikuler	63
Lampiran 10. Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli	64
Lampiran 11. Data Hasil Penelitian	74
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	80

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

SMA N 1 Bantul merupakan sekolah favorit di wilayah Bantul. Tidak hanya menekankan pada aspek akademis saja akan tetapi nonakademis pun tidak luput dari perhatian sekolah ini. Maka tidak salah apabila dibidang nonakademis pun sekolah ini cukup diperhitungkan di wilayah Bantul. Baru-baru ini setelah berkembangnya olahraga bolabasket disini perhatian khusus dalam memajukan non akademis berganti di bolavoli. Pasalnya beberapa bulan kemarin di wilayah Bantul banyak sekali diadakan kejuaraan-kejuaraan antar kampung untuk bolavoli. Hal ini berimbas pada ketertarikan siswa untuk turut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di sekolah – sekolah.

Bolavoli menurut batasan dari Peraturan Permainan PBVSI (2002: 7) adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dipisahkan oleh sebuah net. Dengan tujuan melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, dan mencegah usaha yang sama dari lawan.

Input dari kegiatan luar tersebut memberikan sinyalemen khusus untuk segera menggarap ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Bantul menjadi terarah dan terorganisir. Mulai dari siswa yang hanya karena ketertarikan biasa tanpa mempunyai kemampuan khusus sampai siswa yang telah mendapat asahan dari luar menjadi perhatian yang harus disikapi secara cepat.

Dalam bolavoli mengenal beberapa teknik dasar antara lain *passing* atas, *passing* bawah, servis, *block* dan *smash*. Semua teknik tersebut dibutuhkan dan penting untuk dikuasai oleh siswa. Sebagai dasar untuk latihan peserta harus lebih dahulu mengenal *passing*.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula. *Passing* atas merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain bolavoli dengan tujuan untuk mengarahkan bola yang dimainkan kesuatu tempat atau kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Menurut Yunus (1992: 69) servis merupakan pukulan awal untuk dimulainya suatu pertandingan awal untuk diperoleh nilai agar regu berhasil meraih kemenangan. Agar siswa mampu melakukan *passing* bawah, *passing* atas, dan *servis* dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram.

Akan tetapi pada proses pembelajaran olahraga khususnya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar tidak hanya cukup pada saat pembelajaran di sekolah saja. Pasalnya pembelajaran di sekolah hanya menghabiskan kurang dari 1 jam pembelajaran efektif. Hal itu pun sudah dapat diakui bahwa sangat kurang mengingat untuk bisa memberikan hasil yang maksimal diperlukan latihan 2-3 kali dalam seminggu. Sehingga membutuhkan waktu khusus yaitu pada saat kegiatan ekstrakurikuler.

Permasalahan yang timbul dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Bantul muncul cukup banyak mulai dari pesertanya sendiri yang belum

cukup mahir dalam menguasai teknik bolavoli, ketertarikan yang besar akan tetapi tidak dilatih secara maksimal, sampai materi latihan yang dinilai belum menunjukkan peningkatan kemampuan penguasaan teknik secara maksimal. Hal ini menjadi beban atau tujuan utama yang harus segera dibenahi dan dicarikan metode yang tepat sesuai dengan karakteristik siswa SMA yang menyukai kegiatan yang bersifat permainan. Pengidentifikasian di awal sangat diperlukan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan keterampilan peserta dalam melakukan *passing* bawah. Sehingga pelatih dapat memilih jenis metode yang tepat dalam menjalankan ekstrakurikuler. Beberapa metode yang belum pernah dilakukan dalam usaha meningkatkan kemampuan *passing* bawah adalah dengan metode bermain. Salah satu caranya dalam metode ini adalah dengan memodifikasi bentuk-bentuk latihan *passing* bawah dengan mengarahkan ke dalam bentuk permainan.

Selain hal tersebut dengan diberikan materi latihan yang tepat kepada siswa diharapkan prestasi dari ekstrakurikuler SMA N 1 Bantul dapat berbicara dalam kompetisi di wilayah Bantul. Sehingga tujuan akhir dari pelaksanaan ekstrakurikuler dapat dilihat dengan penghargaan resmi yaitu dalam kejuaraan.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti ingin meneliti pengaruh metode bermain terhadap peningkatan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Bantul.

B. Identifikasi Masalah

Setelah melihat latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N Bantul adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan pendidikan olahraga jam sekolah tidak maksimal memberikan peningkatan *passing* bawah
2. Peserta ekstra mempunyai minat terhadap kegiatan ekstrakurikuler tetapi belum terbina secara maksimal
3. Materi latihan belum menggunakan variasi latihan menyenangkan
4. Beban latihan tidak disisipi materi latihan dengan metode bermain

C. Batasan Masalah

Disamping karena keterbatasan kemampuan untuk mencakup semua aspek penelitian serta biaya yang terbatas maka dalam penelitian ini agar mendapatkan hasil yang maksimal dan akurat, maka penelitian ini dibatasi pada satu kajian saja. Penelitian ini hanya dibatasi pada aspek materi peningkatan *passing* bawah latihan dengan menggunakan metode bermain.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: "Apakah ada pengaruh metode bermain terhadap peningkatan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Bantul?"

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah setelah diberikan metode bermain teknik *passing* bawah dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah ada tidaknya peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan metode bermain peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Bantul adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis:

a. Bagi Guru

- 1) Dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi guru dan pelatih ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Bantul terhadap proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.
- 2) Dapat dimanfaatkan sebagai landasan modifikasi bentuk pengukuran kemampuan ola voli siswa SMA.
- 3) Memberikan sumbangan informasi yang berguna bagi pelatih untuk mengembangkan metode-metode latihan yang bervariasi.

b. Bagi Siswa

- 1) Memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan
- 2) Menjadi pendorong terhadap peserta untuk ikut secara aktif

c. Bagi Sekolah

- 1) Sebagai salah satu kunci pembinaan selanjutnya dalam ekstrakurikuler bolavoli

- 2) Sebagai dasar peningkatan kemampuan pada aspek yang lain dalam ekstrakurikuler bolavoli

2. Manfaat teoritik:

- a. Dapat memberikan bahan masukan terhadap pengembangan pemberian materi latihan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Bantul.
- b. Menjadi landasan teori untuk penelitian sejenis untuk mengukur kemampuan teknik *passing* bawah.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Hakikat Bermain

Bermain tidak mempunyai batas usia karena setiap manusia dalam umur yang berbeda pasti menyukai kegiatan bermain. Menurut Tedjasaputra MS (2001: 2) bermain adalah hal berkaitan dengan kegiatan yang memberikan efek kepuasan dalam prosesnya. Baik disadari maupun tidak aktivitas ini akan berjalan apabila dilakukan secara lepas tanpa beban. Hal ini dikarenakan kegiatan ini walaupun bersifat fisik tapi dampaknya sangat berpengaruh pada hal psikis. Psikis yang terpuaskan akan sejalan dengan harapan bahwa proses transformasi nilai berjalan sempurna. Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan dan melalui aspek fisik, mental dan emosional menurut Yudha M. Saputra (2001: 6).

Menurut penjabaran dari Sukintaka (1992: 76) yang dimaksud dengan bermain adalah kegiatan yang sangat disenangi oleh anak. Sama halnya dengan karakteristik dari siswa SMA yang masih dominan kegiatannya adalah bersosialisasi dengan banyak teman. Secara psikologis beban mereka tidak menitikberatkan pada aspek hasil tapi masih dalam aspek proses.

Menurut Huizinga (1955: 83) bermain adalah tindakan atau kesibukan sukarela yang dilakukan pada batas-batas tempat dan waktu. Dalam pengertian yang dijabarkan ini mempunyai pemaknaan bahwa kesukarelaan bisa terjalin apabila ada stimulus. Sebenarnya pendekatan bermain memang dirasa sangat efektif karena cakupan bermain dapat berlaku untuk semua kalangan umur.

Dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan kegiatan yang melibatkan segala aspek fisik, psikis dan emosional melalui kegiatan yang dilakukan pada batas tempat dan waktu.

B. Hakikat Metode Bermain

Menurut Rotwhell dan Kazanas metode adalah cara, pendekatan, atau proses untuk menyampaikan informasi. Sedangkan menurut Titus metode adalah rangkaian cara dan langkah yang tertib dan terpola untuk menegaskan bidang keilmuan. Menurut Wiradi metode adalah seperangkat langkah (apa yang harus dikerjakan) yang tersusun secara sistematis.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode bermain adalah suatu cara atau pendekatan dalam penyampaian informasi secara sistematis dengan sifat menyenangkan.

Dalam penentuan program latihan Blair (1995) memberikan cakupan latihan dengan adanya frekuensi (F), intensitas (I), time (T)

a. Frekuensi (F)

Penentuan program latihan dengan frekuensi yang tepat minimal dilakukan 3 kali seminggu. Akan tetapi dalam proses ekstrakurikuler tidak dapat dilaksanakan keadaan seperti kaidah pokok sehingga hanya dijalankan selama 2 kali seminggu yaitu pada hari Rabu dan Jumat.

b. Intensitas (I)

Intensitas latihan merupakan berat ringannya suatu latihan. Dalam intensitas pelatih harus memantau benar kualitas fisik peserta

ekstrakurikuler karena kemampuan fisik setiap orang adalah berbeda-beda. Menurut Djoko Pekik (2004: 83) latihan inti dilakukan 20- 60 menit dalam waktu 3-5 kali seminggu.

c. Waktu (*T*)

Menurut Djoko Pekik (2004: 21) durasi setiap kali latihan adalah 20-60 menit setiap kali sesi latihan. Dalam waktu tersebut dimaksudkan adalah pada saat peserta dalam kesiapan penuh menuju latihan inti. Maka penentuan latihan di dalam pelaksanaan ekstrakurikuler disesuaikan dengan acuan ini.

Jenis- jenis latihan dalam pelaksanaanya antarlain adalah sebagai berikut:

a. Metode *Drill*

Metode *drill* merupakan metode yang lazim digunakan dalam setiap porsi latihan. Titik berat dalam latihan ini adalah pada beban latihan yang diberikan. Keunggulan dari metode ini adalah memberikan peningkatan kemampuan yang relatif cepat. Akan tetapi kelemahannya bila diaplikasikan tidak tepat peserta ekstra akan cepat bosan.

b. Metode *Practise*

Metode ini merupakan metode penekanan proses langsung. Sehingga cocok untuk digunakan sebagai metode demonstrative pengenalan materi baru. Kelemahannya adalah tidak bisa dijalankan sebagai langkah kontinyuitas karena bersifat demonstratif.

c. Metode Bermain

Metode ini merupakan metode dengan penekanan proses latihan yang menyenangkan. Sangat cocok untuk memberikan latihan pada tahap awal sebagai langkah pertama. Aplikasi terhadap peserta awal sangat cocok diberikan dengan mengedepankan aspek kemudahan dalam pelaksanaannya. Kelemahan dari metode ini adalah sebagai metode awal saja sehingga setelah dirasa kemampuan peserta sudah baik maka perlu diberikan variasi metode yang lain.

Atas dasar pertimbangan kondisi dari peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 Bantul maka metode yang cocok sebagai tahap awal dari pemberian latihan adalah dengan cara menggunakan metode bermain.

C. Hakikat Permainan Bolavoli

Pada tahun 1895, Wliam C. Morgan, seorang direktur YMCA di Holyoke, Massachuetts, menemukan sebuah permainan yang diberi nama *mintonette*. Permainan ini merupakan kreasi dan modifikasi dari permainan bolabasket karena dianggap permainan bolabasket terlalu membutuhkan keterampilan yang susah dan terlalu banyak menghabiskan tenaga. Dalam perkembangannya permainan ini mudah diikuti karena peraturan yang mudah dan sederhana. Pada tahun 1896 permainan ini diubah oleh Alfred T. Halstead menjadi permainan bolavoli karena prinsip dasar dari permainan ini adalah melambungkan bola sebelum bola tersebut menyentuh tanah (*volleying*).

Dewan dan Bidang Perwasitan PP. PBVSI (2004: 7) mengemukakan

bahwa permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan bola sebanyak tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar *block*).

D. Teknik Permainan Bolavoli

Terkait dengan teknik dalam permainan bolavoli, menurut Yunus (1992: 68-69) mengatakan,

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut, seperti; biomekanika, anatomi, fisiologi dan ilmu-ilmu penunjang lainnya, serta berdasarkan pula peraturan permainan yang berlaku.

Menurut Suharno HP (1984 : 11) teknik adalah suatu proses melahirkan aktivitas jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli. Teknik erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar bolavoli harus dikuasai terlebih dahulu agar dapat mengembangkan mutu permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang kalahnya suatu regu dalam pertandingan, disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik, misalnya servis, *passing*, umpan (*set-up*), *smash* (*spike*), dan bendungan (*block*) Yunus (1992: 68). Sedangkan menurut Pranatahadi (2007: 1) teknik dalam permainan bolavoli digolongkan menjadi dua macam, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan menggunakan bola. Teknik tanpa bola meliputi sikap siap, teknik bergerak ke depan, teknik bergerak ke samping, teknik bergerak ke belakang, dan teknik lanjutan menjatuhkan diri. Sedangkan teknik menggunakan bola meliputi teknik servis, *passing*, umpan, *smash*, dan teknik *block*.

1. Servis

Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini hanya sebagai permulaan bermain, tetapi jika ditinjau dari segi taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan.

2. *Passing*

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Teknik *passing* dibedakan lagi menjadi dua yaitu teknik *passing* atas dan teknik *passing* bawah.

a. *Passing* Bawah

Passing bawah merupakan teknik dasar permainan bolavoli. Teknik ini bisa digunakan untuk memulai penyerangan, mengantisipasi bola

datang tidak terduga, dan usaha- usaha penyelamatan di luar lapangan bolavoli.

b. *Passing Atas*

Passing atas atau *passing* tangan atas adalah cara pengambilan bola atau mengoper dari atas kepala dengan jari-jari tangan. Bola yang datang dari atas diambil dengan jari-jari tangan di atas, agak di depan kepala (Aip Syarifuddin, 1997 : 69)

3. Teknik Umpan (*Set Up*)

Umpan adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu, yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserang ke daerah lawan dalam bentuk *smash*. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik *passing* atas. Letak perbedaannya hanya pada tujuan dan kurve jalannya bola. Teknik mengumpan dapat dilakukan baik dengan *pass*-atas maupun dengan *pass*-bawah. Namun jika ditinjau dari segi keuntungan pelaksanaannya tentu akan menguntungkan jika teknik umpan itu dilakukan dengan teknik *pass*-atas. Mengumpan dengan *pass*-atas akan lebih menjamin ketepatan sasaran jika dibandingkan dengan teknik *pass*-bawah Yunus (1992: 101).

4. *Smash (spike)*

Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan (Yunus, 1992: 108). Gerakan *smash* terdiri dari gerak awalan, tolakan untuk meloncat, memukul bola saat melayang di udara, dan mendarat kembali setelah melakukan pukulan.

5. Bendungan (*block*)

Dalam permainan bolavoli *block* merupakan alat pertahanan yang paling efektif. *Block* dapat dilakukan oleh satu orang pemain, dua orang pemain, bahkan tiga orang pemain dari posisi depan. *Block* berdua dan bertiga harus merupakan satu kerjasama yang kompak.

E. Hakikat Teknik *Passing* Bawah

Teknik dapat diartikan sebagai suatu cara untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Yunus (1992: 68) dalam bukunya menjabarkan suatu teknik yang benar adalah teknik yang berdasarkan dengan prinsip atau hukum-hukum ilmu pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut, seperti biomekanika, fisiologi, kinesiologi, dan ilmu-ilmu penunjang lainnya.

Menurut Suharno HP (1984 : 11) memberikan pengertian tentang teknik adalah suatu proses melahirkan aktivitas jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli.

Kemampuan teknik merupakan komponen pokok untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam proses latihan. Teknik yang benar apabila tidak diolah dengan benar akan menyebabkan kesalahan yang berlangsung kontinyu. Dampaknya bisa saja besar karena ketika kesalahan itu tidak diperbaiki maka secara berulang ulang aktivitas yang dikerjakan tidak bisa optimal. Memberikan pengetahuan teknik yang benar memang harus dilakukan sejak dini, namun apabila sasarannya adalah siswa SMA atau

peserta ekstrakurikuler maka pelatih harus merombak dari awal dalam memberikan materi secara cepat.

Menurut Suharno HP (1981:52) menyatakan yang dimaksud *passing* dalam permainan bolavoli adalah usaha ataupun upaya seorang pemain voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya di lapangan sendiri.

Passing bawah merupakan teknik yang paling dasar dalam olahraga bolavoli. Agar pelaksanaan *passing* bawah ini berjalan baik maka harus dilakukan dengan gerakan harmonis. Gerakan harmonis dimaksudkan bahwa gerakan harus mengikuti ritme dari datangnya bola. Menurut M. Yunus (1992: 79) teknik pelaksanaan *passing* bawah adalah sebagai berikut :

- a. Sikap permulaan: Ambil sikap siap normal dalam permainan bolavoli, kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.
- b. Sikap saat perkenaan: Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku benar- benar dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.
- c. Sikap akhir: Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan.

Menurut Ahmadi Nuril (2007: 22) kegunaan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

- a. Untuk penerimaan bola servis
- b. Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan atau *smash*
- c. Untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau dari pantulan net
- d. Untuk menyelamatkan bola yang datangnya rendah dan mendadak

- datangnya
- e. Untuk menyelamatkan bola yang kadang- kadang terpentak jauh dari luar lapangan permainan.

F. Hakikat Latihan *Passing* Bawah

“Training is usually defined as systematic process of long duration, repetitive, progressive exercises, having the ultimate goal of improving athletic performance” (Bompa, 1994: 3). Menurut Sukadiyanto (2002: 5-6) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practise* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

1. Prinsip- Prinsip Latihan

Menurut sukadiyanto (2005:12) prinsip prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2005: 12-22) prinsip prinsip latihan menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain:

- a) prinsip kesiapan,
- b) individual,
- c) adaptasi,
- d) beban lebih,
- e) progresif,
- f) spesifik,
- g) variasi,
- h) pemanasan,
- i) latihan jangka panjang,
- j) prinsip berkeadilan,
- k) tidak berlebihan,
- l) dan sistematis.

Menurut Bompa (1994: 29) prinsip latihan adalah suatu petunjuk

pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan. Prinsip latihan menurut Bompas (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (a) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (b) Prinsip perkembangan menyeluruh, (c) Prinsip spesialisasi, (d) Prinsip Individual, (e) Prinsip bervariasi, (f) Model dalam proses latihan, (g) Prinsip peningkatan beban.

Prinsip latihan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 43-47) membagi tiga, yaitu: (a) Prinsip beban berlebih (*overload*) (b) Prinsip Kembali asal (*reversible*) (c) Prinsip kekhususan (*specifity*). Faktor-faktor yang mempengaruhi latihan: (a) frekuensi latihan, (b) volume latihan, (c) intensitas latihan, dan durasi latihan.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penguasaan *Passing* bawah
 - a. Posisi kaki saat menerima bola membentuk sudut 45 derajat
 - b. Posisi tangan lurus, sejajar, dan seporos dengan bahu
 - c. Perkenaan bola pada lengan
 - d. Ayunan tangan dari bawah ke atas

G. Hakikat Ekstrakurikuler

1. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat. Sehingga siswa bisa memilih keinginan sesuai dengan bakat yang dimiliki.

Menurut Rusli Lutan (1986:72) ekstrakurikuler adalah program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum.

Berjalannya kegiatan ekstrakurikuler akan sesuai harapan apabila memenuhi standar yang dibutuhkan. Dalam hal memberikan materi ekstra sudah lebih difokuskan terhadap kebutuhan peserta yang sifatnya fokus hasil. Ketersediaan sarana, kualitas materi latihan, frekuensi dan beban latihan menjadi salah satu kunci pokok untuk menuju hasil yang maksimal.

Dalam rumusan yang terdapat dalam SK Dirjen Nomor 226/C/Kep/1992 dalam Tri Ani Hastuti (2008: 64) bahwa yang dimaksud dengan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

2. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan ekstrakurikuler dalam Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 2) adalah sebagai berikut:

1. siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat

- dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
- a. beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
 - b. berbudi pekerti luhur
 - c. memiliki pengetahuan dan keterampilan
 - d. sehat rohani dan jasmani
 - e. berkepribadian yang mantap dan mandiri
 - f. memiliki rasa tanggungjawab kemasyarakatan dan kebangsaan
2. siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Praktek kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Bantul dilaksanakan 2 kali seminggu yaitu pada hari Selasa dan Jumat. Pesertanya adalah siswa kelas X dan XI yang berjumlah 20 siswa laki-laki. Ekstrakurikuler berlangsung selama 2 jam mulai pukul 15.00- 17.00.

H. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Periode remaja merupakan periode peralihan menuju tahapan dewasa. Masa peralihan ini pada umumnya terjadi mulai 15- 19 tahun. Dalam bahasa Inggris masa ini disebut dengan *andolescent*. Masa ini adalah masa pertumbuhan dan perkembangan maksimal dalam segi fisik maupun psikis. Dalam perkembangan fisik yang berhubungan dengan keterampilan gerak atau psikomotor juga mengalami peningkatan yang sebaiknya- baiknya. Hal ini disebabkan masa ini perkembangan koordinasi antara otak dan syaraf berkembang optimal. Perkembangan yang optimal ini sangat baik sekali untuk menunjang kemampuan psikomotor remaja. Bila dikaitkan dengan keterampilan gerak siswa SMA maka masa ini menjadi peluang yang baik untuk menjadikan tujuan ekstrakurikuler tercapai maksimal.

Menurut Hurlock (1980: 220) besarnya minat remaja terhadap pendidikan dipengaruhi oleh minat terhadap pekerjaan. Pekerjaan disini

diasumsikan dengan kegiatan ekstrakurikuler. Minat ini menjadi bahasan utama yang akan membuat jalannya ekstrakurikuler berjalan optimal yaitu dengan metode bermain.

I. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Bani Tri Umboro (2009), judul "Tingkat Keterampilan Bermain Bolavoli Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul". Hasil Penelitian dari sebanyak 54 siswa putra kelas XI SMA N 1 Pundong Bantul yang memiliki keterampilan bermain bolavoli dikategorikan "sangat baik" 5 siswa (9,20 %), "baik" 9 siswa (16,67%), "cukup baik" 19 siswa (35, 19%), "kurang baik" 20 siswa (37,04%), "sangat kurang baik" 1 siswa (1,85%). Secara keseluruhan tingkat keterampilan bermain bolavoli siswa putra kelas XI di SMA N 1 Pundong Bantul dalam kategori baik.
2. Penelitian yang dilakukan Wisma Nugraheni (2009), judul "Peningkatan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta". Terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar *passing* permainan bolavoli dengan pemberian bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Peningkatan teknik *passing* atas sebesar 31,19% dan peningkatan teknik *passing* bawah 53,96%.

J. Kerangka Berpikir

Olahraga bolavoli di SMA N 1 Bantul bulan-bulan ini mengalami peningkatan minat. Hal tersebut disebabkan banyak diadakannya

pertandingan antar kampung. Kesempatan ini perlu direspon khusus dari pihak sekolah terkait adanya kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

Pelaksanaan ekstrakurikuler ini juga harus mendapatkan perhatian khusus. Pasalnya untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka proses kegiatannya harus terpantau dan terkoordinasi. Baik dari bahan ajar atau materi yang dibawa setiap pertemuannya harus mengarahkan peserta ekstra untuk turut serta secara penuh. Tentu saja hal ini tidak bisa dilepaskan dengan memberikan pelatihan teknik dasar yang benar kepada peserta. Hal tersebut disebabkan teknik dasar memang mutlak dikuasai. Yang tidak bisa ditinggalkan dalam teknik dasar adalah teknik *passing* bawah. *Passing* bawah merupakan teknik pertama yang wajib siswa kuasai.

Pendekatan ekstrakurikuler agar berjalan secara efektif dan efisien membutuhkan variasi. Pendekatan bermain salah satunya, sesuai dengan karakter remaja peserta ekstrakurikuler dirasa akan memberikan dampak yang positif. Untuk mengetahui tingkat perbedaan antar subjek maka perlu diadakan evaluasi dengan pengukuran metode *Kautz Volley Ball Passing Test* yang telah dimodifikasi.

K. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 64) "Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul". Menurut Sugiyono (2010: 183) untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . Kriterianya adalah menolak hipotesis apabila

harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikan 0,05.

Ho : Tidak ada pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Bantul

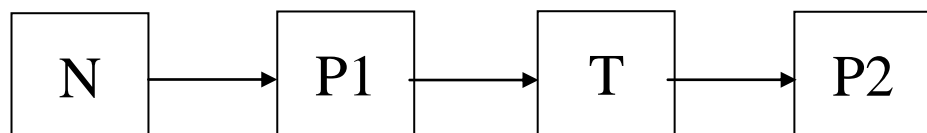
Ha : Ada pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Bantul

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja tanpa menggunakan kelompok pembanding dengan bentuk desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Design*. Menurut Suharsimi (2005: 212) yang dimaksud dengan *One Group Pre Test and Post Test Design* adalah penelitian yang tidak membutuhkan kelompok pembanding untuk mendapatkan hasil penelitian. Pada penelitian ini yang akan diteliti adalah peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah permainan bolavoli dengan metode bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Bantul.

Penelitian ini memerlukan evaluasi atau penilaian dari hasil latihan. Pengambilan dari tes penelitian ini sebanyak 2 kali pengambilan yang dilakukan pada peserta sebelum mendapatkan perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan. Hasil yang akan dijadikan bahan acuan penelitian ini adalah perbedaan hasil tes dari *pre test* dan *post test*.



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

N : Sampel

P1 : *Pre Test*

T : *Treatment*

P2 : *Post Test*

Perlakuan atau *treatment* yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan pendekatan bermain. Dalam penjelasan yang dijabarkan oleh Sukadiyanto peningkatan latihan akan berdampak optimal apabila dilakukan selama 8 minggu dengan hasil mencapai 50%. Akan tetapi karena keterbatasan waktu dan biaya maka penelitian akan dijalankan selama 1 bulan 1 minggu (5 minggu). Peserta selama 1 bulan akan mendapatkan *treatment* selama 10 kali.

B. Definisi Operasional Variabel

Menurut Widjono HS (2007: 120) definisi operasional adalah suatu batasan pengertian yang dijadikan pedoman untuk melaksanakan suatu kegiatan atau pekerjaan, misalnya penelitian.

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode bermain.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *passing* bawah.

C. Populasi Penelitian

1. Populasi Penelitian

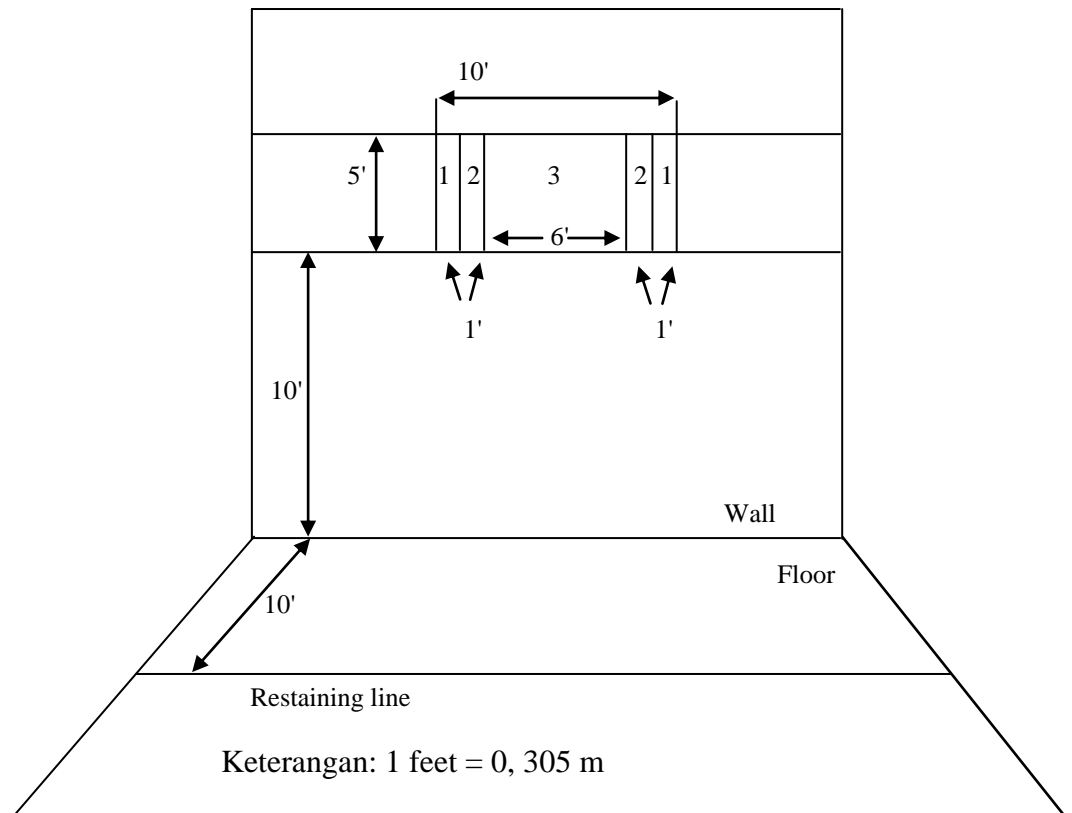
Populasi adalah keseluruhan subjek peneliti, sedangkan sampel sebagian atau wakil populasi yang diteliti, (Suharsimi Arikunto, 2002: 108). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Bantul.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli laki-laki di SMA N 1 Bantul.

D. Instrumen Penelitian

Menurut Suharisimi Arikunto (2002: 126) yang dimaksud dengan instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode pengumpulan data. Penelitian ini untuk lebih bisa spesifik mendeteksi kemampuan *passing* bawahnya saja pada peserta ekstrakurikuler bolavoli maka alat tes yang digunakan adalah *Kautz volleyball passing test*. *Kautz volleyball passing test* yaitu untuk mengevaluasi kekuatan lengan dan mengukur ketepatan *passing* bawah permainan bolavoli. *Kautz volleyball passing test* adalah alat uji kemampuan *passing* bawah yang diperuntukkan kepada anak SMA laki-laki maupun perempuan. *Kautz volleyball passing test* dilakukan dengan cara setiap bola dipantulkan dari tembok, lalu di *passing* bawah sesuai dengan peraturan permainan, bola harus dipantul ke daerah sasaran selama 30 detik.. Latihan atau ujian dimulai dengan tes melempar bola tepat ke dinding dan *passing* bola masuk dalam area target di tembok secara berulang-ulang, 30 detik dilakukan empat percobaan dengan istirahat satu menit. Hanya bola yang tepat saja yang dihitung. Jika pada tahap percobaan bola keluar dari kontrol, tes harus diulang dengan melempar bola lagi ke dinding.



Gambar 2 Kautz Volleyball Passing Test
Sumber : (D. Ray Collins. 2001: 297).

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Iqbal Hasan (2004: 19) yang dimaksud dengan data adalah suatu keterangan- keterangan tentang suatu hal yang dapat berupa sesuatu yang diketahui atau yang dianggap atau anggapan. Sedangkan pengumpulan data dimaksudkan sebagai pencatatan peristiwa atau karakteristik dari sebagian atau seluruh elemen populasi penelitian (Iqbal Hasan, 2004: 23). Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan pada saat ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 Bantul dilakukan 2 kali

seminggu yaitu pada hari Selasa dan Jumat pada pukul 15.00- 17.00. Dalam pengambilan data tersebut maka sebelum mendapatkan perlakuan peserta harus melukan *pre test* dahulu kemudian diberikan perlakuan dan di akhir akan diadakan *post test*.

F. Teknik Analisis Data

Mansyur (2008: 248) memberikan penjabaran tentang analisis data yaitu kegiatan mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode atau tanda, dan mengkatogerikan tanda sehingga dapat ditemukan dan dirumuskan hipotesis kerja berdasarkan data tersebut.

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Untuk mendiskripsikan hasil *pre test* dan *post test* maka menggunakan rumus:

Kelas Interval = $1 + 3,3 \log N$

$$= \frac{\text{Nilai max} - \text{Nilai min}}{1 + 3,3 \log N}$$

2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis maka dilakukan dahulu uji prasyarat.

Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas data.

3. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pre tes- post test design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Menurut Suharsimi (2005: 395) rumus uji-t untuk model *pre test post test design* adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{D}{\frac{D^2 - \frac{(D^2)}{N}}{N(N-1)}}$$

Dengan keterangan :

t = harga t untuk sampel berkolerasi

D = (difference), perbedaan antara skor tes awal dengan akhir untuk setiap individu

D = rerata dari nilai perbedaan (rerata dari D)

D² = kuadrat dari D

N = banyaknya subjek penelitian

Setelah untuk melihat hipotesis penelitian diterima atau ditolak yaitu dengan cara melihat hasil dari t_{hitung} dengan dibandingkan t_{tabel} pada taraf 5%. Apabila harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka dalam penelitian tersebut ada perbedaan yang signifikan atau bermakna. Sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

Penelitian ini juga membutuhkan data peningkatan berupa prosentase untuk melihat sejauh mana perkembangan peserta ekstrakurikuler setelah dilakukan pelatihan *passing* bawah dengan metode bermain. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\text{Prosentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

Hasil ini akan menjadi acuan apabila akan dilakukan lagi penelitian sejenis. Sehingga kemampuan peserta ekstrakurikuler akan terpantau melalui data-data hasil penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bantul yang beralamat di Jl.KH. Wakhid Hasyim Bantul

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 Februari s.d 10 Maret 2013 pada pukul 15.00- 17.30.

3. Deskripsi Subjek

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Bantul yang berjumlah 20 siswa.

B. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembacaan data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *pretest* dan data *posttest* dari penelitian yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data *pretest* dan data *post test* kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMA Negeri 1 Bantul. Berikut deskripsi data yang diperoleh:

1. Kemampuan *Passing* Bawah saat *Pre Test*

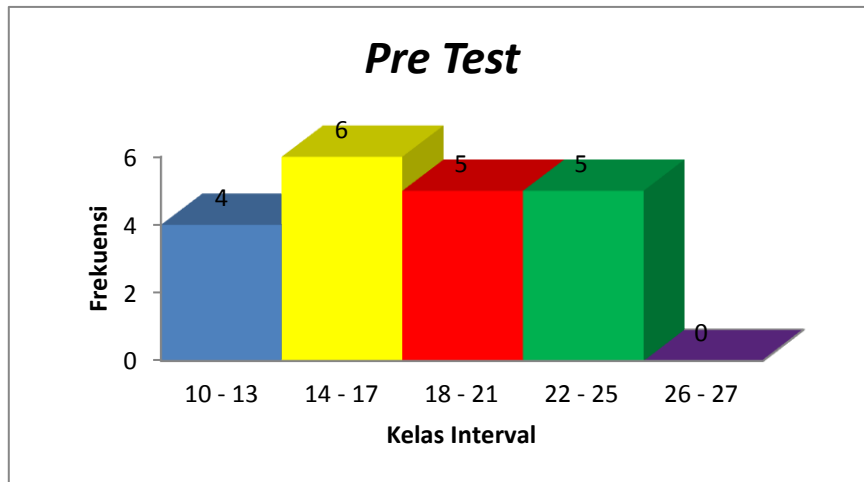
Deskripsi data *pre test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pre test* atau sebelum diberikan perlakuan.

Hasil analisis deskriptif data *pre test* kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMA Negeri 1 Bantul memperoleh nilai maksimum sebesar 25; nilai minimum 10; rerata 17,60; median 17,50; modus 15,00; dan nilai standar deviasi sebesar 4,45. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh. Menurut Sudjana, (2002: 47) dengan urutan mencari banyak kelas $\text{interval} = 1 + 3,3 \log N = 1 + 3,3 \log 20 = 5$, rentang = nilai maksimum – nilai minimum = $25 - 10 = 15$, panjang kelas = rentang / banyak kelas interval = $15/5 = 3$.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Kumulatif
1	10 – 13	4	20.00%	4
2	14 – 17	6	30.00%	10
3	18 – 21	5	25.00%	15
4	22 – 25	5	25.00%	20
5	26 – 29	0	0.00%	20
Jumlah		20	100,00%	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram dari distribusi frekuensi data *pre test*.



Gambar3. Data *Pre Test* Kemampuan *Passing* Bawah

2. Kemampuan *Passing* Bawah saat *Post Test*

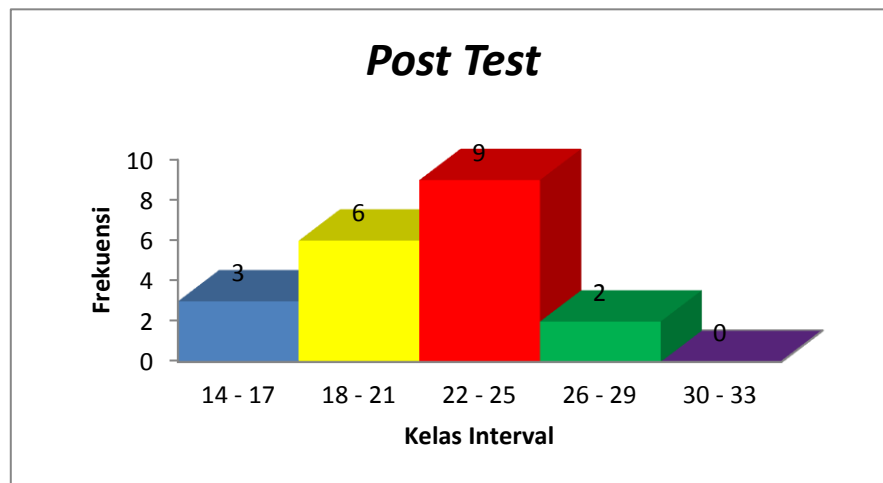
Deskripsi data post test didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *post test*.

Hasil analisis deskriptif data *post test* kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMA Negeri 1 Bantul memperoleh nilai maksimum 29; nilai minimum 14; rerata 21,10; median 22,00; modus 22,00; dan nilai standar deviasi 3,67. Menurut Sudjana, (2002: 47) dengan urutan mencari banyaknya kelas interval $= 1 + 3,3 \log N = 1 + 3,3 \log 20 = 5$, rentang = nilai maksimum – nilai minimum = $29 - 14 = 15$, panjang kelas = rentang / banyak kelas interval = $15/5 = 3$. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post Test*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	14 - 17	3	15.00%	3
2	18 - 21	6	30.00%	9
3	22 - 25	9	45.00%	18
4	26 - 29	2	10.00%	20
5	30 - 33	0	0.00%	20
Jumlah		20	100,00%	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut histogram dari distribusi frekuensi kemampuan *passing* bawah bolavoli saat *post test*.



Gambar 4. Histogram Data *Post Test* Kemampuan *Passing* Bawah

C. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan analisis prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu kemampuan *passing* bawah bolavoli. Uji normalitas dilakukan

menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dan pengerjaannya menggunakan program komputer SPSS 16. Dalam uji ini akan menguji hipotesis: sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Signifikan dengan harga 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$). Hasil uji normalitas pada lampiran duadapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	0,607	Normal
2	<i>Post test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	0,781	Normal

Dari tabel di atas harga signifikan dari kelompok *pre test* dan *post test* sebesar 0,607; dan 0,781. Karena harga signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Pengujian homogenitas menggunakan *Levene* statistik. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	<i>Levene</i> Statistik	<i>Sig</i>	Keterangan
<i>Pre Test</i>	1,511	0,227	Homogen
<i>Post Test</i>			

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai *Levene* Statistik sebesar 1,511; sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,227. Karena harga $Sig > 0,05$ maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini bersasal dari populasi yang homogen.

D. Hasil Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pre test* dan *post test* hasil pengukuran kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa SMA Negeri 1 Bantul. Dalam uji ini akan menguji hipotesis : “tidak terdapat pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Bantul I”. Menurut Sugiyono (2010: 183) untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . Kriterianya adalah menolak hipotesis apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikan 0,05. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji-t

Variabel	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
<i>Pre Test</i>	17,60	- 10,405	1,729	Signifikan
<i>Post Test</i>	21,10			

Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar sebesar – 10,405 dan nilai t_{tabel} pada dk (0,05)(19) sebesar 1,729. Oleh karena nilai t_{hitung} lebih besar dari

t_{tabel} ($-10,405 > 1,729$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Bantul.

Untuk melihat seberapa besar signifikan perubahan kemampuan maka dihitung dengan:

$$\begin{aligned}\text{Prosentase peningkatan} &= \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\% \\ &= \frac{3,50}{17,60} \times 100\% \\ &= 19,89\%\end{aligned}$$

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pre test* adalah sebesar 17,60 dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 21,10. Hasil ini menunjukkan kemampuan *passing* bawah siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Bantul setelah berlatih dengan metode bermain meningkat sebesar 3,50 atau sebesar 19,89% dari saat *pre test*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan pembelajaran model bermain sebesar 19,89%.

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Bantul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Bantul.

Analisis uji-t menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Bantul. Pada saat *pre test* besarnya rata-rata untuk data *pre test* adalah sebesar 17,60 dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 21,10. Hasil ini menunjukkan kemampuan *passing* bawah siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Bantul setelah berlatih dengan metode bermain meningkat sebesar 3,50 atau sebesar 19,89% dari saat *pre test*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan pelatihan model bermain sebesar 19,89%.

Proses pelatihan adalah proses interaksi atau timbale balik antara guru dan siswa dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai adalah perubahan perilaku secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pelatihan *passing* bawah bolavoli dengan metode bermain. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa. Kemampuan *passing* bawah pada permainan bolavoli merupakan kemampuan paling dasar yang wajib dikuasai oleh siswa agar dapat bermain bolavoli. Pelatihan menggunakan metode bermain mempunyai arti penciptaan suasana bermain dalam proses pelatihan untuk mendorong siswa supaya lebih berperan aktif dalam melaksanakan tugas gerak yang diberikan suasana bermain, dengan demikian diharapkan kemampuan *passing* bawah siswa akan meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pelatihan dengan metode bermain kemampuan *passing* bawah siswa meningkat secara signifikan, yaitu sebesar 19,89% dari sebelum diberikan pelatihan dengan metode bermain. Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan ekstrakurikulerbolavoli SMA N 1 Bantul. Pengaruh yang diberikan latihan dengan metode bermain cukup besar, yaitu hampir 20%. Hal ini mempunyai arti bahwa pelatihan *passing* bawah dengan metode bermain sangat efektif, sehingga diharapkan dalam latihan *passing* bawah metode bermain dapat digunakan bagi kalangan luas. Dengan semakin meningkatnya kemampuan *passing* bawah siswa maka kemampuan bermain bolavoli siswa pun juga akan semakin meningkat, karena kemampuan *passing* bawah merupakan kemampuan paling dasar dalam permainan bolavoli. Bahkan tanpa kemampuan *smash* dan *block* pun permainan bolavoli dapat dimainkan hanya dengan melakukan *passing* saja. Untuk itu diharapkan agar dalam latihan bolavoli mendasarkan latihan *passing* bawah dulu sebelum latihan teknik yang lainnya. Salah satu model pelatihan yang efektif dalam melatih kemampuan *passing* bawah adalah dengan metode bermain seperti yang telah diungkapkan dalam penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Bantul.”

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, menunjukkan bahwa ada pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Bantul. Karena latihan dengan metode bermain mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa, penelitian ini agar menjadi pedoman maupun acuan bagi pelatih ekstrakurikuler dalam latihan *passing* bawah pada permainan bolavoli agar menggunakan metode bermain, karena dengan metode bermain kemampuan *passing* bawah siswa meningkat secara signifikan. Dengan demikian tujuan pelatihan *passing* bawah akan tercapai, yaitu meningkatnya kemampuan *passing* bawah siswa.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan secara maksimal, tetapi tentu saja penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak terdapat kekurangan maupun keterbatasan dalam penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan dan memberikan porsi keterkaitan keadaan psikis dan fisik peserta ekstrakurikuler.
2. Dalam pengambilan data tidak ditekankan pada teknik yang dilakukan akan tetapi ditekankan pada hasil *passing* yang masuk dalam sasaran.
3. Dalam proses pengambilan data peneliti hanya menggunakan siswa sebagai pembantu penhitung dan pencatat hasil tes.
4. Dalam proses pengambilan data, peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi subyek dan waktu mengkonsumsi sebelum melakukan tes.
5. Dalam penelitian ini, peneliti hanya memfokuskan pada satu sekolah, sehingga dimungkinkan pada sekolah lain akan memperoleh hasil yang berbeda.

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada khususnya, dan kemampuan bermain bolavoli pada umumnya.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan-latihan yang efektif, sehingga kemampuan siswa akan semakin meningkat.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model latihan yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Aip Syarifudin. (1991). *Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: CV Baru.
- Bani Tri Umboro. (2009). *Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- D. Collins Ray. (2001). *A Comprehensive Guide to Sports Skills Tests and Measurement*. America: Division.
- Depdiknas. (2004). Dalam Tri Ani Hastuti. (2008). *Landasan Ekstrakurikuler*. Diakses dari <http://blogmrcaft.blogspot.com/2011/09/peningkatan-kemampuan-teknik-dasar.html> pada tanggal 10 Desember 2011.
- Huizinga, J. (1995). *Homo Ludens*. Beacon Press.
- Hurlock. (1980). *Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)*. <http://Smaneda.blogspot.com/2011/03/karakteristik-siswa-sma-menengah.html> pada tanggal 28 Desember 2012.
- Iqbal Hasan. (2004). *Desain Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Mansyur. (2008). *Teknik Analisis Data*. Diakses dari http://books.google.co.id/books?i=ktwUaT9VvxAC&pg=PA249&dq=Teknik+Analisis+Data&hl=en&sa=X&ei=c0HQUJamBMXyrQekv4GoAg&redir_esc=y#v=onepage&q=Teknik%20Analisis%20Data&f=false pada tanggal 3 Januari 2013.
- PBVSJ. (2002). *Bola voli*. Diakses dari http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli pada tanggal 24 Desember 2012.
- Pranatahadi. (2007). *Prinsip Dasar Bermain Bolavoli*. Diakses dari <http://blogmrcaft.blogspot.com/2011/09/peningkatan-kemampuan-teknik-dasar.html> pada tanggal diakses 3 Januari 2013.
- Rusli Lutan. (1986). *Materi Pokok Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler, Kokurikuler, dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Karunita UT Diakses dari <http://library.um.ac.id/free-content.html> pada tanggal 11 Desember 2012.
- Sudjana. (2002). *Metode statistika*. Bandung: Tarsito

- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno. (1981). *Metodik Melatih Permmmainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharno. (1984). *Metodik Melatih Permmmainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi A. (2002). *Prosedur Peneltian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi A . (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Bermain dan Kreativitas dalam Pembelajaran Penjas*. Diakses dari http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/19830509/BERMAIN_DAN_KREATIVITAS.pdf. pada tanggal diakses 26 Desember 2012.
- Suryabrata S. (1997). *Definisi operasional*. Diakses dari http://lib.uin-malang.ac.id/thesis/chapter_iii/07410078-vina-vaviandri.ps pada tanggal 11 Januari 2012.
- Tedjasaputra MS. (2001). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Grasindo
- Wisma Nugrahaeni. (2009). *Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Pemain Bola voli Dalam Bentuk Bermain Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 14 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Widjono. (2007). Definisi Operasional Variabel. Diakses dari http://books.google.co.id/books?id=BADrCn6lQ0oC&pg=PA120&dq=definisi+operasional&hl=en&sa=X&ei=TTfQULP3CoWPrgfwuIHIBQ&redir_esc=y#v=onepage&q=definisi%20operasional&f=false. Pada tanggal 17 Desember 2012.
- Yudha M. Saputra. (2001) *Model Bermain Bolavoli dalam Permainan Bolavoli*. Diakses dari <http://blogmrcaft.blogspot.com/2011/09/peningkatan-kemampuan-teknik-dasar.html>. pada tanggal diakses 28 November 2012.
- Yunus. (1992). *Pengertian Permainan Bolavoli*. Diakases dari <http://www.kawandnews.com/2011/08/pengertian-permainan-bolavoli.html>. pada tanggal 10 Desember 2012.

LAMPIRAN

Lampiran 1.

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

"METODE BERMAIN UNTUK PENINGKATAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 1 BANTUL"

Nama : Betut Sendra Wijaya
NIM : 07601241031
Prodi : PJKR

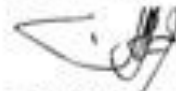
Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Ketua Jurusan/Prodi



Amat Komari, M.Si
NIP. 19620422 199001 1 001

Yogyakarta, 23 Januari 2013
Pembimbing,



Dra. Sri Mawarti, M.Pd
NIP. 19590607 198702 2 001

Kasubag Pendidikan,



Sutiyem, S.Si
NIP. 19760552 199903 2 001

Lampiran 2.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513002 psw 263

Nomor : 39 /UN.34.16/PP/2013 28 Januari 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Betut Sendra Wijaya
NIM : 07601241031
Program Studi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
W a k t u : Januari s/d Februari 2013
Tempat/Obyek : SMA N 1 Bantul/siswa
Judul Skripsi : Metode Bermain Untuk Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Di SMA N 1 Bantul.

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMA N 1 Bantul
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



Lampiran 3.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/887/V/1/2013

Membaca Surat : Dekan FIK - UNY
Tanggal : 30 Januari 2013
Nomor : 39/UN34.16/PP/2013
Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : BETUT SENDRA WIJAYA
Alamat : KARANGMALANG YK
Judul : METODE BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKULIKULER DI SMA N 1 BANTUL
Lokasi : KAB BANTUL Kota/Kab. BANTUL
Waktu : 30 Januari 2013 s/d 30 April 2013
NIP/NIM : 07601241031

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 30 Januari 2013

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Hendat Susilowati, SH

NIP. 19580120 198503 2 003

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Bantul, c.q. Ka. Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. DEKAN FIK - UNY
5. Yang Bersangkutan

Lampiran 4.



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 /178

Menunjuk Surat : Dari : **Sekretariat Daerah** Nomor : 070/887/V/1/2013
DIY
Tanggal : 30 Januari 2013 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : a. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
b. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada :

Nama : **BETUT SENDRA WIJAYA**
P.Tinggi/Alamat : **UNY, Karangmalang Yk.**
NIP/NIM/No. KTP : **07601241031**
Tema/Judul Kegiatan : **METODE BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKULIKULER DI SMA N 1 BANTUL**
Lokasi : **SMA N 1 Bantul**
Waktu : Mulai Tanggal : 30 Januari 2013 s/d 30 April 2013
Jumlah Personil :

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : B a n t u l
Pada tanggal : 30 Januari 2013

A.n. Kepala

Sekretaris

Ub.
Ka. Subbag Umum



Elis Fitriyati, SIP., MPA.

NIP. 19690129 199503 2 003

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Bantul
2. Ka. Kantor Kesbangpolinmas Kab. Bantul
3. Ka. Dinas DIKMENOF Kab. Bantul
4. Ka. SMA N 1 Bantul
5. Yang Bersangkutan

Lampiran 5.



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON FORMAL
SMA NEGERI 1 BANTUL

KHA. WAKHID HASYIM BANTUL TELP/FAX. 0274 367547, 0274 6462076, Kode Pos 55713
website: sman1bantul.sch.id : e-mail: info@sman1bantul.sch.id

F/423/KTU/7

01-01-2009

SURAT KETERANGAN

Nomor : 140/ SMA.01 / LL / 2013

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Bantul Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan bahwa :

Nama : BETUT SENDRA WIJAYA
NIM : 0760 1241 031
Prodi : PJKR
Fakultas : FIK
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut benar – benar telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Bantul, mulai tanggal 03 Februari s.d 20 Maret 2013, dengan judul Penelitian :

**“METODE BERMAIN UNTUK PENINGKATAN PASSING BAWAH BOLA VOLI
PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMA N 1 BANTUL”**



Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat di Bantul, 20 Maret 2013
Kepala Sekolah

Drs. ISDARMOKO, M.Pd. M.MPar.
NIP. 19640727 199303 1 003



Lampiran 6.

		<p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</p> <p>BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>													
<p align="center">SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE</p>															
<p>Nomor : 2180 / MET / SW - 84 / VII / 2011 Number</p>		<table border="1"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 001369</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 14 Juli 2011</td> </tr> </table>		No. Order	: 001369	Diterima tgl	: 14 Juli 2011								
No. Order	: 001369														
Diterima tgl	: 14 Juli 2011														
<p>ALAT Equipment</p> <table border="0"> <tr> <td>Nama</td> <td>: Stopwatch</td> <td>Nomor Seri</td> <td>:</td> </tr> <tr> <td>Kapasitas</td> <td>:</td> <td>Merek/Buatan</td> <td>: CE</td> </tr> <tr> <td>Tipe/Model</td> <td>:</td> <td>Lain-lain</td> <td>:</td> </tr> </table>				Nama	: Stopwatch	Nomor Seri	:	Kapasitas	:	Merek/Buatan	: CE	Tipe/Model	:	Lain-lain	:
Nama	: Stopwatch	Nomor Seri	:												
Kapasitas	:	Merek/Buatan	: CE												
Tipe/Model	:	Lain-lain	:												
<p>PEMILIK Owner</p> <table border="0"> <tr> <td>Nama</td> <td>: Marfan Sudarmawan</td> </tr> <tr> <td>Alamat</td> <td>: Kalisoro Umbulmartani Ngemplak Sleman</td> </tr> </table>				Nama	: Marfan Sudarmawan	Alamat	: Kalisoro Umbulmartani Ngemplak Sleman								
Nama	: Marfan Sudarmawan														
Alamat	: Kalisoro Umbulmartani Ngemplak Sleman														
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p> <table border="0"> <tr> <td>Metode</td> <td>: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument</td> </tr> <tr> <td>Standar</td> <td>: Casio HS-80TW.IDF</td> </tr> <tr> <td>Telusuran</td> <td>: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung</td> </tr> </table>				Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument	Standar	: Casio HS-80TW.IDF	Telusuran	: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung						
Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument														
Standar	: Casio HS-80TW.IDF														
Telusuran	: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung														
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated : 15 Juli 2011</p>															
<p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta</p>															
<p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%</p>															
<p>HASIL Result : Lihat sebaliknya</p>															
<p align="right">Yogyakarta, 15 Juli 2011 Kepala  Soedaryono SE NIP. 19580114 197903 1 006</p>															
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>		<p>FBM.22-02.T</p>													
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>															

Lampiran 7.

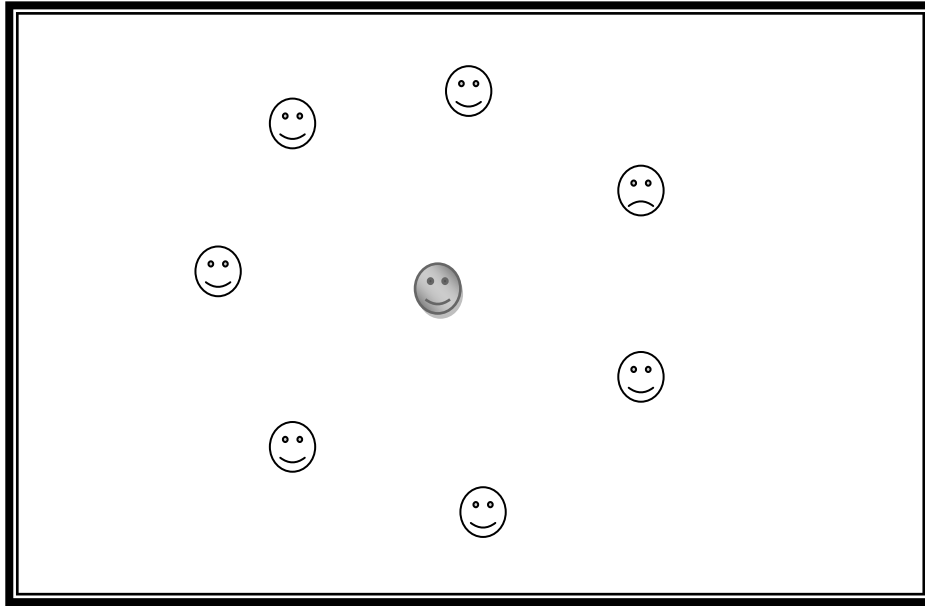
PROGRAM LATIHAN

Program latihan pelaksanaan metode bermain di SMA N 1 Bantul ini dilakukan pada saat kegiatan ekstrakurikuler. Program ini disusun untuk memberikan *treatmen* atau perlakuan kepada peserta ekstrakurikuler. Pemberian metode ini dilakukan sebanyak 10 kali pertemuan dengan 5 bentuk permainan.


Pertemuan Pertama


1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)
 - a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
 - b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
2. Kegiatan Inti (45 menit)
 - a. Permainan ini bentuk permainan dasar
 - b. Siswa dibagi menjadi kelompok yang berisikan masing- masing 6 siswa
 - c. Satu orang menjadi kucing yang hendak menangkap tikus
 - d. Bola voli diibaratkan tikus
 - e. Kelompok diformasikan bentuk lingkaran dengan diameter lingkaran maksimal 5 meter
 - f. Permainan dimulai dengan cara melemparkan ke teman dengan melakukan gerakan ayun dari bawah ke atas seperti *passing* bawah tetapi hanya dilemparkan

- g. Arah bola adalah parabola
- h. Pemain yang berjaga berusaha menangkap tikus tersebut
- i. Apabila tertangkap maka gantian menjadi penjaga



Keterangan:

 : pemain

 : kucing

- j. Peserta setelah menyelesaikan game tersebut dilanjutkan untuk bermain dengan permainan sederhana dengan menggunakan *passing* bawah.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

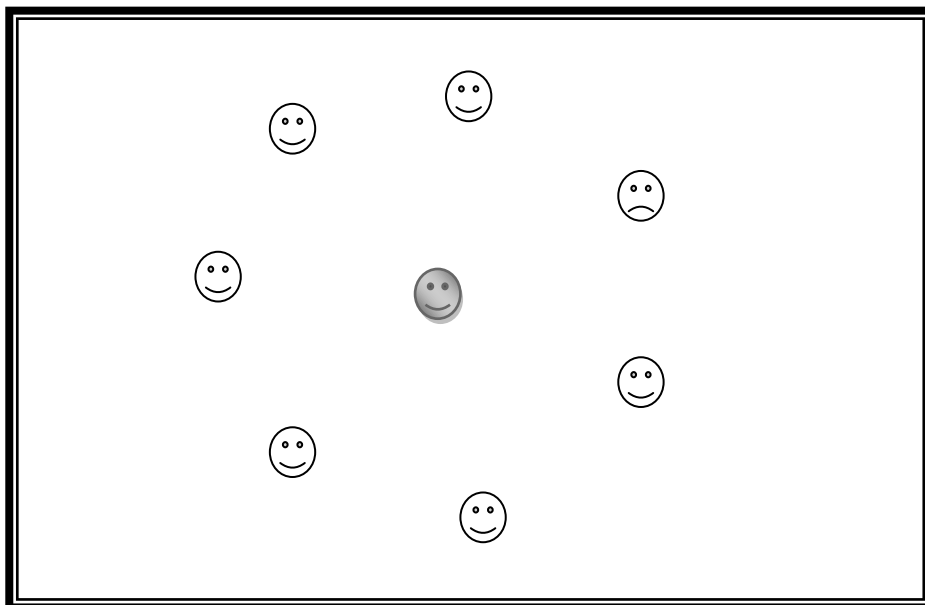
Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar.

Pertemuan Kedua

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan

- b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
2. Kegiatan Inti (45 menit)
- a. Permainan ini bentuk permainan dasar
 - b. Siswa dibagi menjadi kelompok yang berisikan masing- masing 6 siswa
 - c. Satu orang menjadi kucing yang hendak menangkap tikus
 - d. Bola voli diibaratkan tikus
 - e. Kelompok diformasikan bentuk lingkaran dengan diameter lingkaran maksimal 5 meter
 - f. Permainan dimulai dengan cara melemparkan ke teman dengan melakuka gerakan ayun dari bawah ke atas seperti *passing* bawah tetapi hanya dilemparkan
 - g. Arah bola adalah parabola
 - h. Pemain yang berjaga berusaha menangkap tikus tersebut
 - i. Apabila tertangkap maka gantian menjadi penjaga



Keterangan:



: pemain



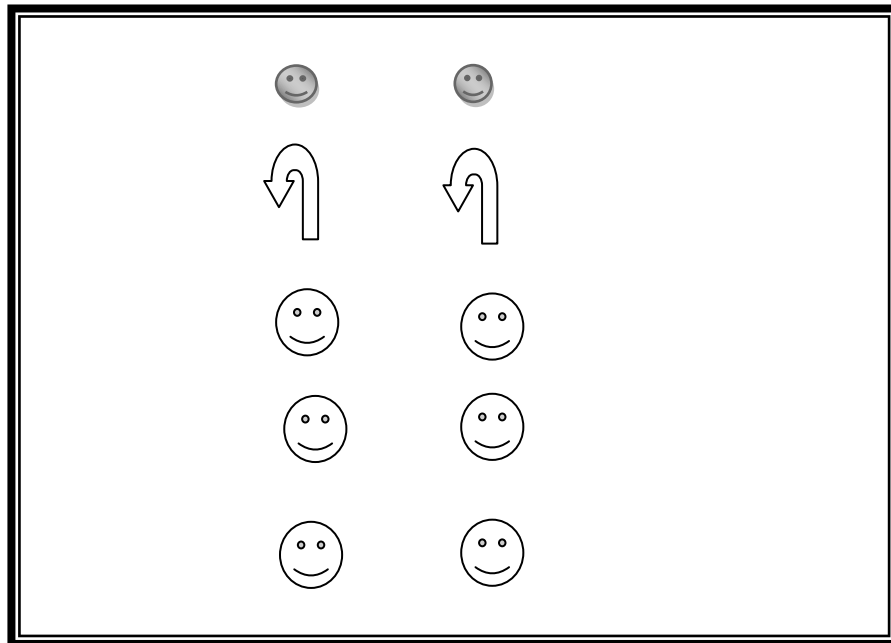
: kucing

- j. Peserta setelah menyelesaikan game tersebut dilanjutkan untuk bermain dengan permainan sederhana dengan menggunakan *passing* bawah.
- k. Kegiatan Penutup (10 menit)
Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar.


Pertemuan Ketiga


- 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)
 - a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
 - b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan
- 2. Kegiatan Inti (45 menit)
 - a. Peserta ekstrakurikuler dibagi menjadi 4 baris
 - b. Tiap kelompok salah satu menjadi pemimpin dan berdiri didepan 2 meter di depan kelompoknya
 - c. Selama 1 menit kelompok tersebut melakukan *passing* bawah dengan komando pemimpinnya
 - d. Tiap baris bergerak rotasi berlawanan arah jarum jam
 - e. Dalam waktu 1 menit tersebut peserta harus bersaing mengumpulkan poin *passing* bawah sebanyak- banyaknya

- f. Kelompok yang paling sedikit mendapatkan poin mendapatkan hukuman dari pelatih



Keterangan:

 :peserta

 : arah rotasi

- g. Setelah *game* selesai permainan dilanjutkan dengan menggunakan permainan sebenarnya dengan aturan hanya menggunakan *passing* bawah.

3. Penutup (10 menit)

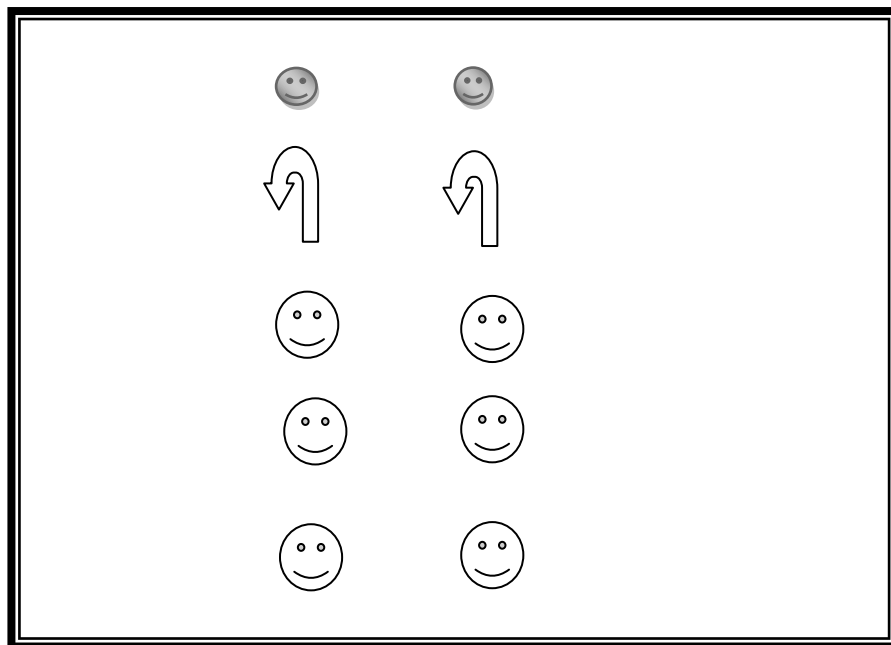
Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar.

Pertemuan Keempat

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)
 - a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
 - b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan

2. Kegiatan Inti (45 menit)

- a. Peserta ekstrakurikuler dibagi menjadi 4 baris
- b. Tiap kelompok salah satu menjadi pemimpin dan berdiri didepan 2 meter di depan kelompoknya
- c. Selama 1 menit kelompok tersebut melakukan *passing* bawah dengan komando pemimpinnya
- d. Tiap baris bergerak rotasi berlawanan arah jarum jam
- e. Dalam waktu 1 menit tersebut peserta harus bersaing mengumpulkan poin *passing* bawah sebanyak- banyaknya
- f. Kelompok yang paling sedikit mendapatkan poin mendapatkan hukuman dari pelatih



Keterangan:



:peserta



: arah rotasi

- g. Setelah *game* selesai permainan dilanjutkan dengan menggunakan permainan sebenarnya dengan aturan hanya menggunakan *passing* bawah.

3. Penutup (10 menit)

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar.

Pertemuan Kelima

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan Inti (45 menit)

- a. Pemain dibagi berkelompok dan terdiri 4-5 orang
- b. Diformasikan bentuk lingkaran
- c. Satu orang berada di tengah sebagai poros
- d. Poros bertugas mengatur arah bola ke pemain
- e. Arahnya dari bola adalah acak
- f. Pemain yang di lingkaran harus siap dan konsentrasi terhadap datangnya bola
- g. Setelah *game* tersebut selesai peserta disuruh untuk melakukan permainan dengan aturan sederhana dengan aturan menggunakan *passing* bawah saja kecuali servis

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar.

Pertemuan Keenam

4. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- c. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- d. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

5. Kegiatan Inti (45 menit)

- h. Pemain dibagi perkelompok dan terdiri 4-5 orang
- i. Diformasikan bentuk lingkaran
- j. Satu orang berada di tengah sebagai poros
- k. Poros bertugas mengatur arah bola ke pemain
- l. Arahnya dari bola adalah acak
- m. Pemain yang di lingkaran harus siap dan konsentrasi terhadap datangnya bola
- n. Setelah game tersebut selesai peserta disuruh untuk melakukan permainan dengan aturan sederhana dengan aturan menggunakan *passing* bawah saja kecuali servis

6. Kegiatan Penutup (10 menit)

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar.

Permainan Ketujuh

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan

2. Kegiatan Inti (45 menit)

- a. Permainan ini bertujuan untuk mempertahankan *passing* bawah
- b. Kelompok dibentuk menjadi kelompok- kelompok berisikan 4 pemain
- c. Kelompok membentuk persegi
- d. Permainan diawali dengan cara melakukan *passing* bawah bersama kelompoknya
- e. Kelompok berusaha mempertahankan *passing* bawah bersama kelompoknya selama mungkin
- f. Peserta setelah melakukan permainan diatas melakukan permainan dengan aturan hanya boleh menggunakan *passing* bawah

3. Penutup (10 menit)

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar

Pertemuan Kedelapan

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan

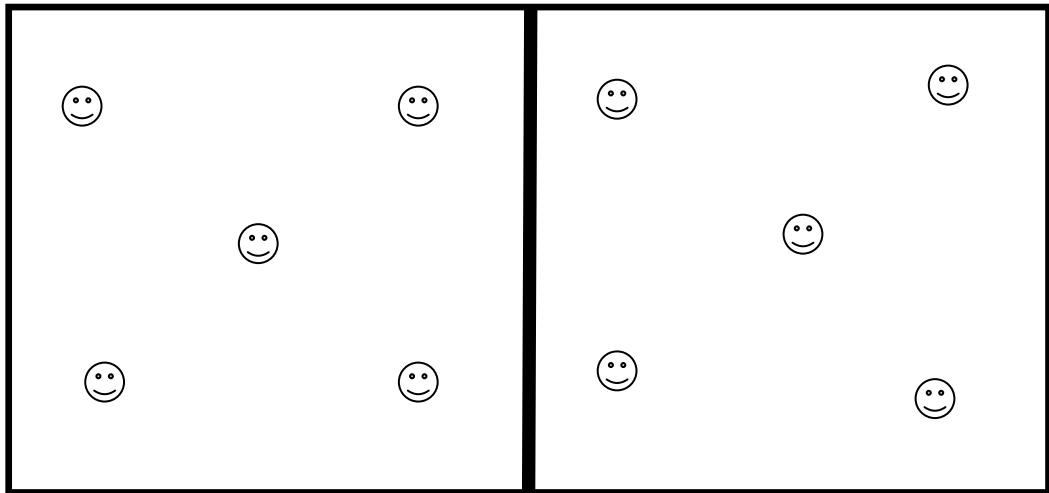
2. Kegiatan Inti (45 menit)

- a. Permainan ini bertujuan untuk mempertahankan *passing* bawah
- b. Kelompok dibentuk menjadi kelompok- kelompok berisikan 4 pemain
- c. Kelompok membentuk persegi


- d. Permainan diawali dengan cara melakukan *passing* bawah bersama kelompoknya
 - e. Kelompok berusaha mempertahankan *passing* bawah bersama kelompoknya selama mungkin
 - f. Peserta setelah melakukan permainan diatas melakukan permainan sebenarnya
3. Penutup (10 menit)
- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar

Pertemuan Kesembilan

- 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)
 - a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
 - b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan
- 2. Kegiatan Inti (45 menit)
 - a. Permainan ini menggunakan lapangan bola voli
 - b. Kelompok di bagi menjadi 2 kelompok berisi (5- 6)
 - c. Permainan bertujuan untuk berusaha mempertahankan *passing* bawah dari arah lawan di area nya masing-masing
 - d. Permainan ini menggunakan 2 buah bola voli
 - e. Permainan diawali dengan servis ke arah lawan
 - f. Permainan ini dibatasi dengan jatuhnya bola ke lantai
 - g. Kelompok yang paling lama bisa mempertahankan bola di area nya, maka kelompok itulah yang menang
 - h. Kelompok yang kalah mendapatkan hukuman dari pelatih



Keterangan

 : pemain

- i. Setelah selesai menjalankan permainan di atas peserta selanjutnya melakukan permainan bolavoli dengan aturan yang sebenarnya

3. Penutup (10 menit)

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar

Pertemuan Kesepuluh

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan

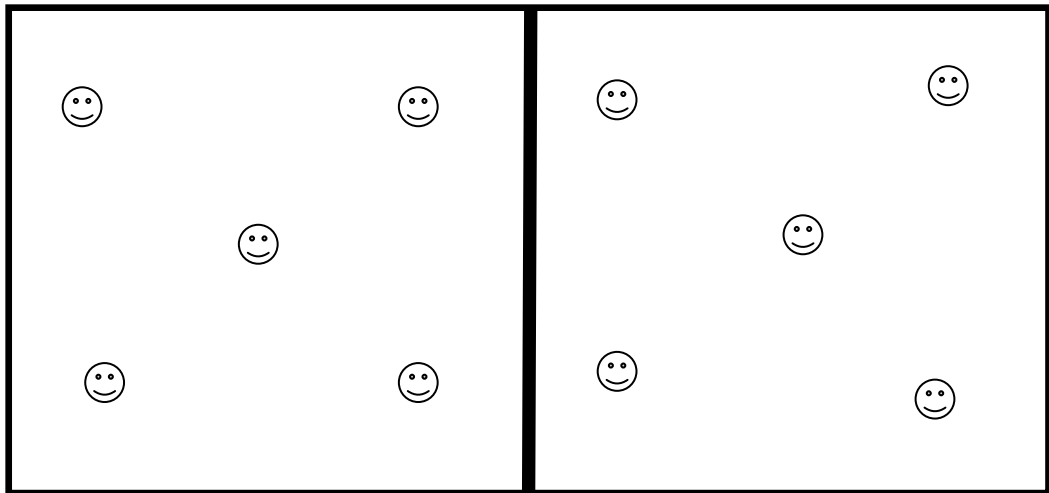
2. Kegiatan Inti (45 menit)

- a. Permainan ini merupakan aplikasi dari permainan bola voli
- b. Peserta dibagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari 6 pemain

- c. Permainan ini sudah aplikasi menyerang
- d. Permainan dimulai dari dengan servis bawah
- e. Permainan ini ketika mendapatkan bola hanya boleh 3 kali *passing* di area sendiri
- f. Cara memainkannya pun hanya boleh menggunakan *passing* bawah
- g. Ketika mematakannya pun hanya menggunakan *passing* bawah

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar



Keterangan



: pemain

Lampiran 8.

Petunjuk Pelaksanaan Tes *Kuatz volleyball passing test*

Tes Kuatz volleyball passing test

Kautz Volley Ball Passing Test adalah salah satu bentuk tes yang digunakan untuk mengevaluasi kekuatan dan ketepatan lengan dalam melaksanakan *passing* bawah.

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengevaluasi kemampuan dan ketepatan *passing* bawah permainan bola voli

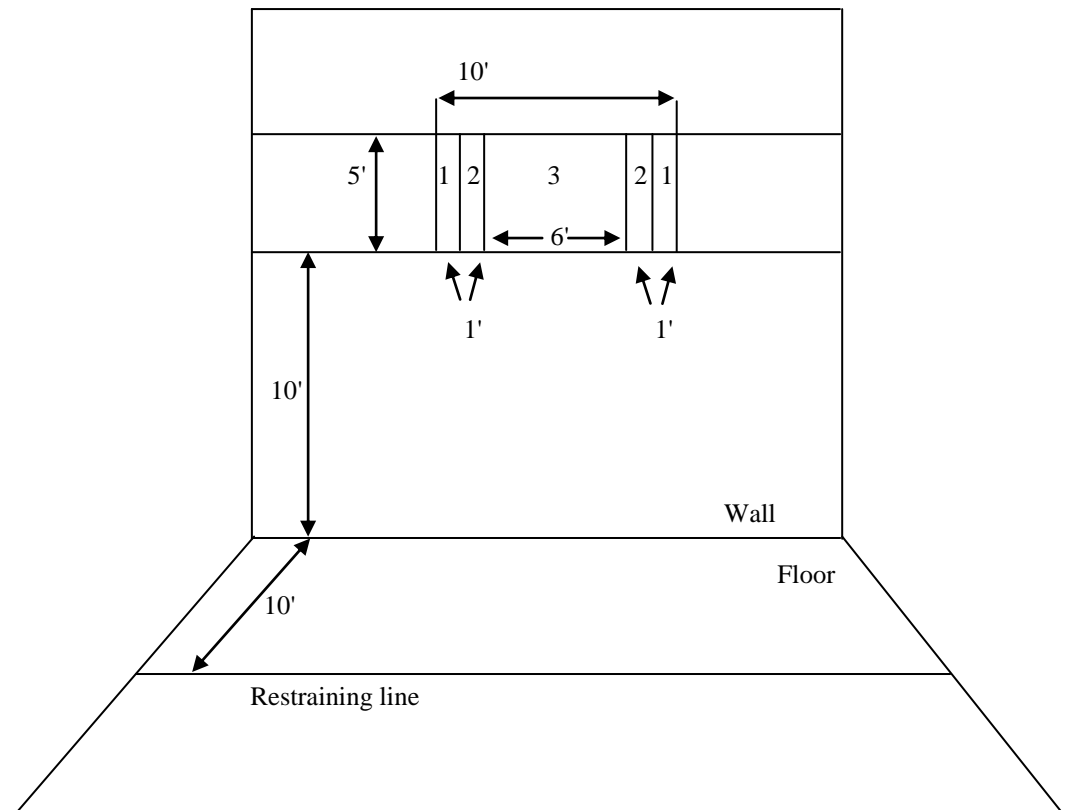
Alat : 1. Bola voli.
2. Stopwatch
3. Isolasi(plester) hitam
4. Alat tulis.

Pelaksanaan : 1. Siswa melakukan lemparan ke dinding dan mulai mem-*passing* bawah.
2. Dilakukan selama 30 detik
3. Orang coba melakukan 4 kali.
4. Istirahat 1 menit

Penilaian : 1. Skor yang dihitung bola yang masuk dalam area target
2. Hitungan ke 2 baru dimulai dihitung.
3. Bola keluar dari control, hitungan ke 2 mulai dihitung.
4. Tidak boleh melewati garis penbatas
5. Jumlah nilai dari 20 kali pelaksanaan dikumpulkan.

Penguji : 2 orang, 1 orang sebagai pengawas, 1 orang lagi sebagai pencatat

A. Kautz volleyball passing test



Gambar 3.1 *Kautz volleyball passing test*
Sumber : (D. Ray Collins. 2001: 297).


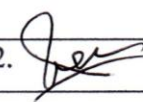











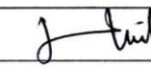



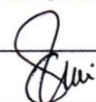


Lampiran 9.

Data Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Bantul

No	Nama	Kelas
1	M.Arif	XI IPA 3
2	Bayu Gilang	X IPS 1
3	Kahiruddin	X 1
4	Abdurahman	X 3
5	M Rosid	X 6
6	Mico Pandhu S	X 3
7	Febrian HY	XI IPA 4
8	Aldino	XI IPA 4
9	Galih Punjung	X 3
10	Angga Pradana	XI IPA 3
11	Fadelis D	X 1
12	Sugeng Wahyudi	X 6
13	Dimas Radityo	XI IPS 1
14	Haris Suryo S	XI IPA 3
15	M. Tri Aryadi	XI IPA 3
16	Tri Ahmat	XI IPA 2
17	Khoirudin	XI IPS 2
18	Ginangjar Wahyu	XI IPS 1
19	Adiesti YR	XI IPA 4
20	Putut Bayu A	XI IPS 1






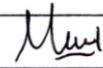


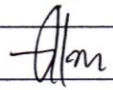




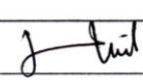






Lampiran 10.**Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Bantul**

Hari/Tanggal: 5 Februari 2013

No	Nama	Tandatangan	
1	M. Arif	1. 	
2	Bayu Gilang		2. 
3	Kahirudin	3. 	
4	Abdurahman		4. 
5	M. Rosid	5. 	
6	Mico Pandhu S		6. 
7	Febrian HY	7. 	
8	Aldino		8. 
9	Galih Punjung	9. 	
10	Angga Pradana		10. 
11	Fadelis D	11. 	
12	Sugeng Wahyudi		12. 
13	Dimas Radityo	13. 	
14	Haris Suryo S		14. 
15	M. Tri Aryadi	15. 	
16	Tri Ahmat		16. 
17	Khoirudin	17. 	
18	Ginanjjar Wahyu		18. 
19	Adiesti	19. 	
20	Putut Bayu		20. 






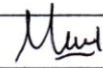


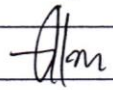




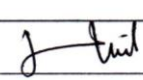






Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Bantul

Hari/Tanggal: 8 Februari 2013

No	Nama	Tandatangan	
1	M. Arif	1. 	
2	Bayu Gilang		2. 
3	Kahirudin	3. 	
4	Abdurahman		4. 
5	M. Rosid	5. 	
6	Mico Pandhu S		6. 
7	Febrian HY	7. 	
8	Aldino		8. 
9	Galih Punjung	9. 	
10	Angga Pradana		10. 
11	Fadelis D	11. 	
12	Sugeng Wahyudi		12. 
13	Dimas Radityo	13. 	
14	Haris Suryo S		14. 
15	M. Tri Aryadi	15. 	
16	Tri Ahmat		16. 
17	Khoirudin	17. 	
18	Ginanjari Wahyu		18. 
19	Adiesti	19. 	
20	Putut Bayu		20. 






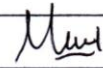


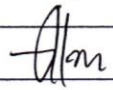




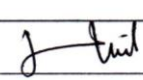






Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Bantul

Hari/Tanggal: 12 Februari 2013

No	Nama	Tandatangan	
1	M. Arif	1. 	
2	Bayu Gilang		2. 
3	Kahirudin	3. 	
4	Abdurahman		4. 
5	M. Rosid	5. 	
6	Mico Pandhu S		6. 
7	Febrian HY	7. 	
8	Aldino		8. 
9	Galih Punjung	9. 	
10	Angga Pradana		10. 
11	Fadelis D	11. 	
12	Sugeng Wahyudi		12. 
13	Dimas Radityo	13. 	
14	Haris Suryo S		14. 
15	M. Tri Aryadi	15. 	
16	Tri Ahmat		16. 
17	Khoirudin	17. 	
18	Ginangjar Wahyu		18. 
19	Adiesti	19. 	
20	Putut Bayu		20. 





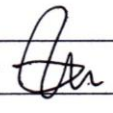
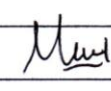


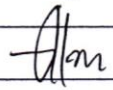

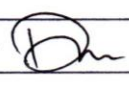









Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Bantul

Hari/Tanggal: 15 Februari 2013

No	Nama	Tandatangan	
1	M. Arif	1. 	
2	Bayu Gilang		2. 
3	Kahirudin	3. 	
4	Abdurahman		4. 
5	M. Rosid	5. 	
6	Mico Pandhu S		6. 
7	Febrian HY	7. 	
8	Aldino		8. 
9	Galih Punjung	9. 	
10	Angga Pradana		10. 
11	Fadelis D	11. 	
12	Sugeng Wahyudi		12. 
13	Dimas Radityo	13. 	
14	Haris Suryo S		14. 
15	M. Tri Aryadi	15. 	
16	Tri Ahmat		16. 
17	Khoirudin	17. 	
18	Ginancar Wahyu		18. 
19	Adiesti	19. 	
20	Putut Bayu		20. 






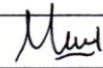


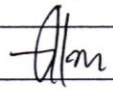




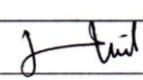






Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Bantul

Hari/Tanggal: 19 Februari 2013

No	Nama	Tandatangan	
1	M. Arif	1. 	
2	Bayu Gilang		2. 
3	Kahirudin	3. 	
4	Abdurahman		4. 
5	M. Rosid	5. 	
6	Mico Pandhu S		6. 
7	Febrian HY	7. 	
8	Aldino		8. 
9	Galih Punjung	9. 	
10	Angga Pradana		10. 
11	Fadelis D	11. 	
12	Sugeng Wahyudi		12. 
13	Dimas Radityo	13. 	
14	Haris Suryo S		14. 
15	M. Tri Aryadi	15. 	
16	Tri Ahmat		16. 
17	Khoirudin	17. 	
18	Ginancar Wahyu		18. 
19	Adiesti	19. 	
20	Putut Bayu		20. 






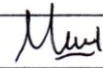


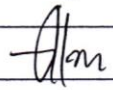




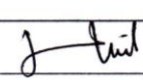





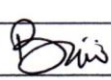
Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Bantul

Hari/Tanggal: 22 Februari 2013

No	Nama	Tandatangan	
1	M. Arif	1. 	
2	Bayu Gilang		2. 
3	Kahirudin	3. 	
4	Abdurahman		4. 
5	M. Rosid	5. 	
6	Mico Pandhu S		6. 
7	Febrian HY	7. 	
8	Aldino		8. 
9	Galih Punjung	9. 	
10	Angga Pradana		10. 
11	Fadelis D	11. 	
12	Sugeng Wahyudi		12. 
13	Dimas Radityo	13. 	
14	Haris Suryo S		14. 
15	M. Tri Aryadi	15. 	
16	Tri Ahmat		16. 
17	Khoirudin	17. 	
18	Ginanjari Wahyu		18. 
19	Adiesti	19. 	
20	Putut Bayu		20. 






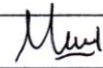


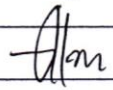




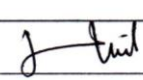






Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Bantul

Hari/Tanggal: 26 Februari 2013

No	Nama	Tandatangan	
1	M. Arif	1. 	
2	Bayu Gilang		2. 
3	Kahirudin	3. 	
4	Abdurahman		4. 
5	M. Rosid	5. 	
6	Mico Pandhu S		6. 
7	Febrian HY	7. 	
8	Aldino		8. 
9	Galih Punjung	9. 	
10	Angga Pradana		10. 
11	Fadelis D	11. 	
12	Sugeng Wahyudi		12. 
13	Dimas Radityo	13. 	
14	Haris Suryo S		14. 
15	M. Tri Aryadi	15. 	
16	Tri Ahmat		16. 
17	Khoirudin	17. 	
18	Ginancar Wahyu		18. 
19	Adiesti	19. 	
20	Putut Bayu		20. 






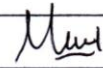


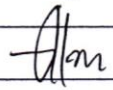




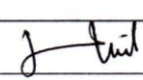





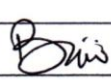
Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Bantul

Hari/Tanggal: 1 Maret 2013

No	Nama	Tandatangan	
1	M. Arif	1. 	
2	Bayu Gilang		2. 
3	Kahirudin	3. 	
4	Abdurahman		4. 
5	M. Rosid	5. 	
6	Mico Pandhu S		6. 
7	Febrian HY	7. 	
8	Aldino		8. 
9	Galih Punjung	9. 	
10	Angga Pradana		10. 
11	Fadelis D	11. 	
12	Sugeng Wahyudi		12. 
13	Dimas Radityo	13. 	
14	Haris Suryo S		14. 
15	M. Tri Aryadi	15. 	
16	Tri Ahmat		16. 
17	Khoirudin	17. 	
18	Ginancar Wahyu		18. 
19	Adiesti	19. 	
20	Putut Bayu		20. 






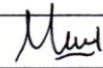


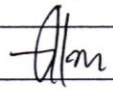




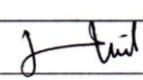






Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Bantul

Hari/Tanggal: 5 Maret 2013

No	Nama	Tandatangan	
1	M. Arif	1. 	
2	Bayu Gilang		2. 
3	Kahirudin	3. 	
4	Abdurahman		4. 
5	M. Rosid	5. 	
6	Mico Pandhu S		6. 
7	Febrian HY	7. 	
8	Aldino		8. 
9	Galih Punjung	9. 	
10	Angga Pradana		10. 
11	Fadelis D	11. 	
12	Sugeng Wahyudi		12. 
13	Dimas Radityo	13. 	
14	Haris Suryo S		14. 
15	M. Tri Aryadi	15. 	
16	Tri Ahmat		16. 
17	Khoirudin	17. 	
18	Ginancar Wahyu		18. 
19	Adiesti	19. 	
20	Putut Bayu		20. 

Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Bantul

Hari/Tanggal: 8 Maret 2013

No	Nama	Tandatangan	
1	M. Arif	1. 	
2	Bayu Gilang		2. 
3	Kahirudin	3. 	
4	Abdurahman		4. 
5	M. Rosid	5. 	
6	Mico Pandhu S		6. 
7	Febrian HY	7. 	
8	Aldino		8. 
9	Galih Punjung	9. 	
10	Angga Pradana		10. 
11	Fadelis D	11. 	
12	Sugeng Wahyudi		12. 
13	Dimas Radityo	13. 	
14	Haris Suryo S		14. 
15	M. Tri Aryadi	15. 	
16	Tri Ahmat		16. 
17	Khoirudin	17. 	
18	Ginancar Wahyu		18. 
19	Adiesti	19. 	
20	Putut Bayu		20. 

Lampiran 11.

Data Hasil Penelitian *Kautz Volley Ball Passing Test*

No	Nama	Kelas	Pre test	Post test
1	M.Arif	XI IPA 3	15	18
2	Bayu Gilang	X IPS 1	13	16
3	Kahiruddin	X 1	10	14
4	Abdurahman	X 3	14	19
5	M Rosid	X 6	15	20
6	Mico Pandhu S	X 3	19	22
7	Febrian HY	XI IPA 4	18	24
8	Aldino	XI IPA 4	22	24
9	Galih Punjung	X 3	25	29
10	Angga Pradana	XI IPA 3	25	26
11	Fadelis D	X 1	21	23
12	Sugeng Wahyudi	X 6	19	22
13	Dimas Radityo	XI IPS 1	17	22
14	Haris Suryo S	XI IPA 3	20	22
15	M. Tri Aryadi	XI IPA 3	23	24
16	Tri Ahmat	XI IPA 2	22	24
17	Khoirudin	XI IPS 2	12	17
18	Ginanjari Wahyu	XI IPS 1	14	18
19	Adiesti YR	XI IPA 4	15	20
20	Putut Bayu A	XI IPS 1	13	18

Lanjutan lampiran 11.

Frekuensi Data

Frequencies

Statistics

		pre test	post test
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
	Mean	17.6000	21.1000
	Median	17.5000	22.0000
	Mode	15.00	22.00 ^a
	Std. Deviation	4.45327	3.66922
	Variance	19.832	13.463
	Minimum	10.00	14.00
	Maximum	25.00	29.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pre Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	5.0	5.0	5.0
	12	1	5.0	5.0	10.0
	13	2	10.0	10.0	20.0
	14	2	10.0	10.0	30.0
	15	3	15.0	15.0	45.0
	17	1	5.0	5.0	50.0
	18	1	5.0	5.0	55.0
	19	2	10.0	10.0	65.0
	20	1	5.0	5.0	70.0
	21	1	5.0	5.0	75.0
	22	2	10.0	10.0	85.0
	23	1	5.0	5.0	90.0
	25	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	5.0	5.0	5.0
	16	1	5.0	5.0	10.0
	17	1	5.0	5.0	15.0
	18	3	15.0	15.0	30.0
	19	1	5.0	5.0	35.0
	20	2	10.0	10.0	45.0
	22	4	20.0	20.0	65.0
	23	1	5.0	5.0	70.0
	24	4	20.0	20.0	90.0
	26	1	5.0	5.0	95.0
	29	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lanjutan lampiran 11.

Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pre test	post test
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	17.6000	21.1000
	Std. Deviation	4.45327	3.66922
Most Extreme Differences	Absolute	.170	.147
	Positive	.170	.115
	Negative	-.088	-.147
Kolmogorov-Smirnov Z		.762	.657
Asymp. Sig. (2-tailed)		.607	.781
a. Test distribution is Normal.			

Lanjutan lampiran 11.

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Kemampuan *Passing* Bawah

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.511	1	38	.227

Lanjutan lampiran 11.

Uji T

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre test	17.6000	20	4.45327	.99578
post test	21.1000	20	3.66922	.82046

Paired Samples Correlations

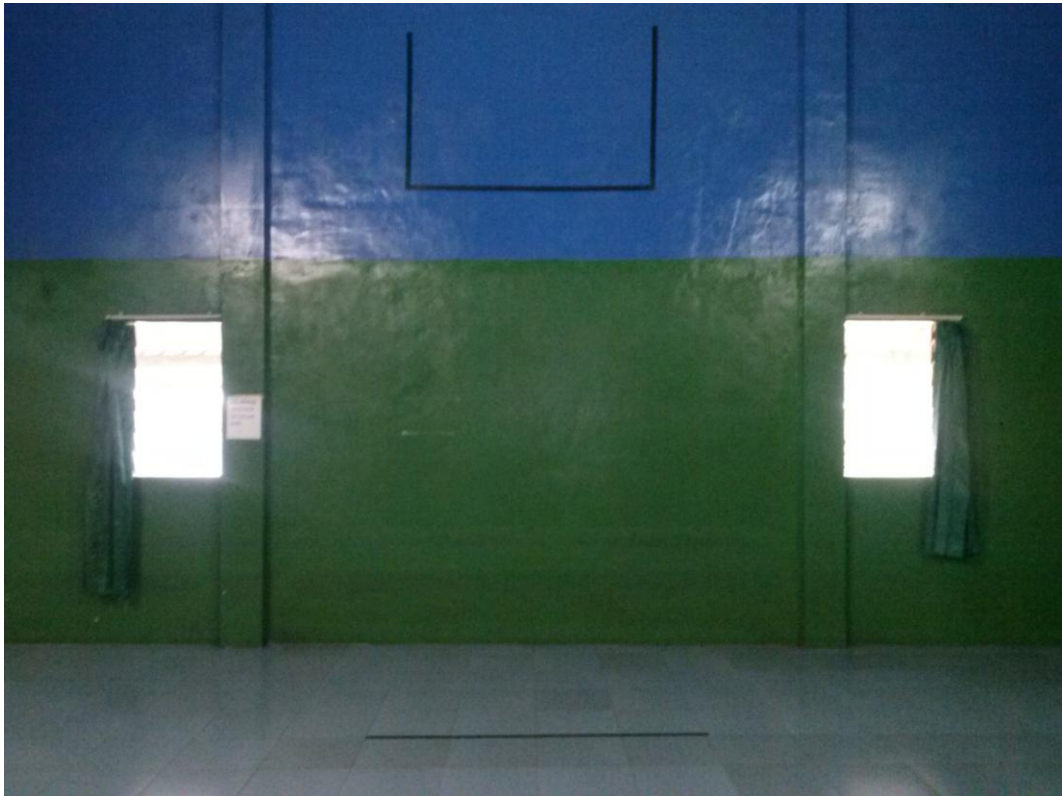
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pre test & post test	20	.950	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 pre test - post test	-3.50000	1.50438	.33639	-4.20407	-2.79593	-10.405	19	.000

Lampiran 12.

Dokumentasi



Gambar. 1. Media *Kautz Volley Ball Passing Test*

Lanjutan Lampiran 12.



Gambar. 2. Pelaksanaan Tes

Lanjutan lampiran 12.



Gambar. 3. Pelaksanaan Tes